

THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

Bài tập cơ bụng 6 múi với bóng Bosu cho nam



Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!

Bài tập cho cơ bụng 6 múi này hoàn toàn phù hợp với những ai gặp vấn đề về lưng dưới vì bóng Bosu rất hữu dụng. Tập không nghỉ, sau đó lặp lại từ đầu.

- 8 bài tập cơ bụng kỳ lạ nhưng vô cùng hiệu quả cho nam
- 5 bài tập cơ bụng 6 múi cho nam tại phòng gym
- 10 phút mỗi ngày cho cơ bụng 6 múi như ý

Bài tập cơ bụng 6 múi bóng Bosu 10 phút mỗi ngày tổng hợp 5 động tác tối ưu nhất với bóng Bosu dành cho



nam giới muốn sở hữu cơ bụng 6 múi đẹp và chắc khỏe.



Sau khi kết thúc bài tập cơ bụng luyện tập không cần dụng cụ, bạn có cảm nhận gì? Dám chắc là nếu bạn tập luyện nghiêm túc và đúng theo quy trình lặp lại 3 lần liên tục cho 3 động tác mỗi ngày, bạn sẽ cảm nhận phần cơ bụng của mình đang khá đau nhức và như đang rung giật khá khó chịu! Bạn thấy băn khoăn về những cảm giác này? Liệu bạn có thấy đau quá mà nản chí "anh hùng 6 múi" không?

Bài tập cơ bụng 6 múi càng gian nan, bản lĩnh đàn ông càng hiện rõ. Hãy đương đầu!

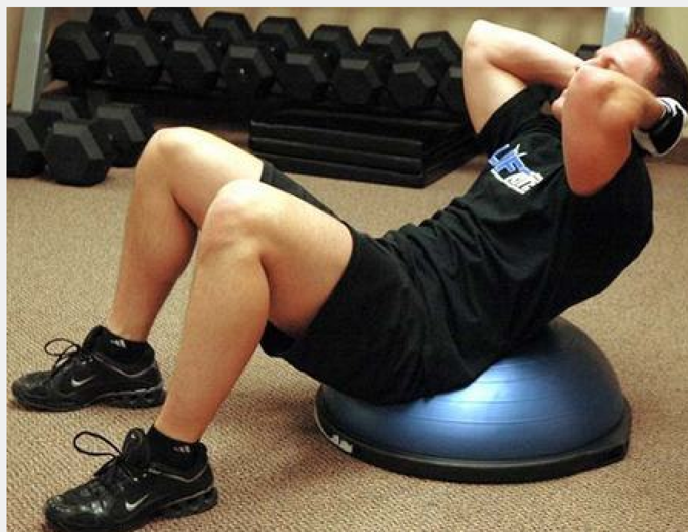
Đừng lo lắng hay nản chí bạn nhé! Cảm giác đau và khó chịu đó chính là chất xúc tác tạo nên cho bạn thân hình lý tưởng và thành công sau này đó. Bạn vẫn nhớ câu nói "Gian nan rèn luyện mới thành công" phải không nào? Nếu bạn mới bắt đầu thì những bài tập cơ bụng đầu tiên là một trong những trở ngại và thách thức tính kiên trì, sức chịu đựng, và bản lĩnh nam nhi của bạn. Vì trong những ngày đầu tập luyện, cơ bụng sẽ phải vận động nhiều hơn ngày thường rất nhiều, nhằm 2 mục đích: đánh tan phần mỡ bụng dư thừa và bắt các bó cơ bụng hoạt động liên tục giúp thúc đẩy tạo múi sau này.

Hôm nay, Thể Hình Nam tiếp tục giới thiệu bài tập số 2 trong lộ trình 10 bài tập cơ bụng 6 múi 10 phút. Nhớ đừng quên tập luyện đúng chuẩn nhé!

Giờ thì bạn đã hiểu vấn đề, 5 động tác tiếp theo với bài tập cơ bụng 6 múi bóng Bosu, bạn đã sẵn sàng chưa?

Bài tập này hoàn toàn phù hợp với những ai gặp vấn đề về lưng dưới vì bóng Bosu rất hữu dụng. Tập không nghỉ, sau đó lặp lại từ đầu. Nếu có thời gian, hãy làm quy trình này 2 lần.

Động tác gập bụng với bóng Bosu



Ngồi trên 1 cạnh bóng Bosu, hai bàn chân duỗi thẳng đặt trên sàn. Đặt bàn tay ra sau đầu và thực hiện động tác gập bụng, nâng hai vai hướng lên trên trần. Lặp lại 30 lần.

Động tác plank với bóng Bosu



Lật ngửa bóng. Hai tay duỗi thẳng giữ cạnh bóng và thực hiện động tác plank trong vòng 1 phút.

Động tác nâng một chân với bóng Bosu

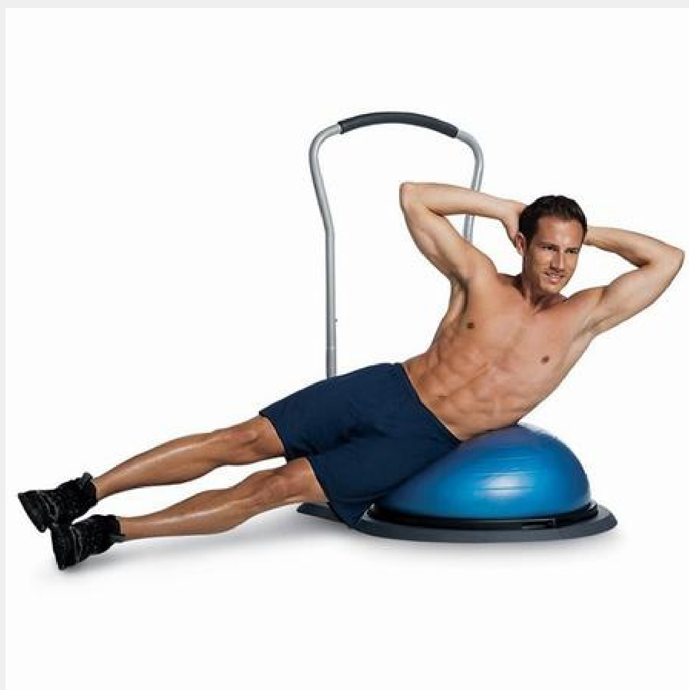
Lật mặt bóng Bosu lên. Ngồi trên 1 cạnh như lúc thực hiện động tác gập bụng, duỗi 1 chân lên cao tạo góc 450. Hai cánh tay bắt chéo ngực, thực hiện gập bụng về phía chân duỗi thẳng 15 lần. Đổi chân và lặp lại.

Động tác Bosu Rocks



Lật ngược bóng Bosu lại, giữ tư thế plank hít đất. Nghiêng bóng Bosu chầm chậm qua trái rồi qua phải, lặp lại 15 lần (30 lần nghiêng).

Động tác bóng Bosu một bên



Đặt bóng gần vào tường, mặt úp lại. Đặt hông vào giữa bóng và hai bàn chân giang rộng hướng về phía tường, chân trên phía sau lưng. Hai tay đặt sau đầu, gập bụng, cùi chỏ hướng về hông 15 lần. Đổi bên và lặp lại.

Tiếp tục lộ trình tập luyện cùng bài tập cơ bụng 6 múi với dây TRX!

Bạn không chấp nhận là người thua cuộc, vậy đừng để bài tập cơ bụng 6 múi 10 phút với bóng Bosu cản bước chân!

Nguồn: KhoeDep.vn

1 commentaire

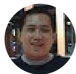
Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires



Quân Lương via Google+ il y a 5 heures - Partagé en mode public

Bài tập cơ bụng 6 múi với bóng Bosu cho nam

Bài tập cơ bụng 6 múi bóng Bosu 10 phút mỗi ngày tổng hợp 5 động tác tối ưu nhất với bóng Bosu dành cho nam giới muốn sở hữu cơ bụng 6 múi đẹp và chắc khỏe. Sau khi kết thúc bài tập cơ bụng luyện tập không cần dụng cụ, bạn có cảm nhận gì? Dám chắc là nếu bạ...

· Traduire



· Répondre

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp


YouTube 1K

BÀI MỚI NHẤT

SẢN PHẨM KHUYÊN DÙNG



BÀI XEM NHIỀU

1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Những người tập thể hình thường nhận được lời khuyên rằng nên nghỉ ít, khoảng chừng 1 đến 2 phút, giữa các hiệp tập. Tuy nhiên, một nghiên ... Xem chi tiết

---

2

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12 động tác luyện tập cơ bụng hiệu quả. Với các bài tập này, những buổi t... Xem chi tiết

---

3

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

5 động tác sau đây tuy khá nhàm chán nhưng đó là các động tác mang lại hiệu quả cho cơ ngực vạm vỡ đáng mơ ước. Hãy đến phòng tập và thực h... Xem chi tiết

---

4

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

Có những thói quen trong buổi tập cơ ngực của bạn đang “xóa sạch” thành quả mà bạn đang cố xây dựng. Đó có thể chỉ là những lỗi nhỏ nhưng đó... Xem chi tiết

---

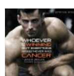
5

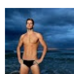
Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

Bài tập mông cho nam cực kỳ hiệu quả chỉ với 8 phút. Những động tác này có thể tập được ở nhà, công viên, phòng tập... nếu bạn muốn có cơ mông... Xem chi tiết

BÀI NGẪU NHIÊN


11 GỢI Ý DINH DƯỠNG GIÚP TĂNG CƠ
25.02.2016 - Comments Disabled
Tăng cơ là mục tiêu chính của hầu hết người tập thể hình. Nhưng nói dễ mà làm thì khó, đặc biệt khi bạn đã...


NHỜ TẬP THỂ HÌNH CHÀNG TRAI BỊ UNG THƯ ĐÃ LỘT XÁC SAU 4 NĂM
24.05.2016 - 0 Comments
Chỉ sau 4 năm đến với bộ môn tập thể hình, Zach đã "lột xác" từ một bệnh nhân ung thư ốm yếu thành một người...


BẬT MÍ 6 BÀI TẬP THỂ HÌNH GIÚP TĂNG CHIỀU CAO CHO NAM GIỚI TẠI NHÀ TỐT NHẤT
13.01.2016 - Comments Disabled
Bạn đang ở độ tuổi lớn và mong muốn tăng chiều cao chuẩn để thân hình thêm cân đối và chuẩn hơn? Theo bạn,...

KhỏeĐẹp.vn

- 9 Sai lầm về thời gian ăn thực phẩm "ai cũng tưởng đúng"
  Thông thường mọi người đều quan tâm đến loại thức ăn và thành phần dinh dưỡng có trong thực...
- Bật mí 2 công thức làm đẹp dáng đẹp tóc bằng giấm táo
  Giấm táo là một trong những nguyên liệu làm đẹp rất quen thuộc với phái đẹp. 2 công thức...
- 7 bí quyết làm đẹp với chanh từ đầu đến chân cho bạn gái
  Bí quyết làm đẹp với chanh có rất nhiều. Từ chanh bạn có thể tự tạo cho mình các loại...
- 20 cách tăng cân đã được kiểm chứng cực hiệu quả cho người gầy
  Bạn đang tìm kiếm phương pháp tăng cân? Bạn có biết để có thể cách tăng cân hiệu quả...
- 10 loại nước detox thanh lọc cơ thể tốt nhất bạn nên thử
  Nước detox thanh lọc cơ thể là những loại nước giúp ta có thể thải đi lượng độc tố...



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

THEO DÕI FANPAGE

